

◆回や回などの略字の見方は9ページ  
 ◆図どなたでも、図特になし、▼無料、■不要(直接会場へ)の場合は、記載なし  
 ◆■に電話、ファクス、Eメール、■(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可  
 アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター  
 大手=大手通庁舎 ミラ=ミライエ長岡  
 さい=さいわいプラザ

# 市民体育館フィットネス教室(4月~7月)

申 3月10日(日)~25日(月)に市民体育館(☎34・2700)にある申込書で  
 ※4月1日(月)~14日(日)に料金を同体育館受付へ。期日を過ぎると無効になります

※申し込み多数の教室は、支払い時に抽選のくじ引きを行います  
 ※定員に満たなかった教室に限り、4月16日(火)から再度申し込みを受け付けます

教室名	4月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料 金
①ヨガ	22日	月	11:45~12:45	10回	小学4年生以上	20人	8,000円
	23日	火	10:00~11:00				
	24日	水	11:10~12:10				
			12:20~13:20				
			19:00~20:00				
	25日	木	10:00~11:00				
			11:10~12:10				
26日	金	10:00~11:00					
27日	土	19:00~20:00					
②腰痛予防	20日	土	15:00~16:00				8,000円
③骨盤体操	22日	月	19:30~20:30	10回	18歳以上	15人	8,000円
	5月10日	金	10:00~11:00				
④ハツラツ健康体操	23日	火	13:00~14:00	13回		20人	10,400円
			14:10~15:10				
⑤いきいき健康体操	26日	金	13:30~14:30				
⑥フラダンス	22日	月		10回	中学生以上の女性		8,000円
	23日	火	20:10~21:10	13回		15人	10,400円
	25日	木	13:30~14:30			20人	
⑦バレトン	22日	月	19:30~20:30	10回	小学4年生以上の女性	15人	8,000円
	23日	火	10:30~11:30				
⑧エアロビクス	23日	水	19:00~20:00	13回	小学4年生以上	20人	10,400円
			10:00~11:00				
	25日	木	20:10~21:10			30人	
	5月9日	木	10:00~11:00			20人	
⑨シェイプアップボクシング	23日	火	20:10~21:00		18歳以上	30人	
⑩ZUMBA	26日	金	19:00~20:00				
⑪ピラティス	22日	月	10:00~11:00	10回	小学4年生以上	20人	8,000円
	23日	火	19:00~20:00				
	25日	木	12:20~13:20				
	26日	金	11:10~12:10				
⑫太極拳	24日	水	15:00~16:30	13回	18歳以上	30人	10,400円
13:30~14:30			18歳以上の男性		20人		
11:10~12:10			2カ月~未就園児と母親		20組		
⑬子連れヨガ	23日	火	11:10~12:10		小学1~4年生	20人	
⑭ジュニアヒップホップ	27日	土	16:15~17:15		小学5年生~中学生	20人	
			17:30~18:30				

⑤ 学校開放バドミントン教室  
 4月8日~7月8日の毎週月曜日午後7時30分~9時30分(期間中に計12回) 場中分(期間中に計12回) 場中  
 島小学校 対18歳以上(高校生を除く) ¥3,000円  
 長岡市バドミントン協会・村田さん ☎35・1169



④ 市民スポーツ祭  
 スポーツチャンバラ大会  
 3月24日(日)午前10時から  
 南部体育館 種目①個人戦(段級別)：基本動作、小太刀、長剣②団体戦 ¥1、500円②1,000円 申  
 3月10日(日)までに市民体育館にある申込書で



⑦ オープニング  
 ダブルステニス大会  
 4月7日(日) 場希望が丘テニス場 種目Ⅱ男子A・B・C、女子A・B・Cクラス ¥1、000円、高校生以下2,000円 申 3月29日(金)までに希望が丘テニス場にある申込書で 長岡市テニス協会・川上さん ☎090・1880・3510

⑥ 初心者ゴルフ教室  
 4月11日~25日の毎週木曜日午後7時~8時30分(計3回) 場長岡南ゴルフガーデン

## スポーツ教室(4月~来年3月) 詳しい内容・日程はお問い合わせください 長岡市スポーツ協会 ☎34・2130

内各種体操、ソフトバレーボール、卓球、バドミントンなど ※分割払い可

教室名	マスターズ			
対 象	おおむね55歳以上			
会 場	市民体育館	南部体育館	北部体育館	アオーレ長岡
定 員	各60人			
開催日	4月1日から 毎週月曜日	4月4日から 毎週木曜日	4月10日から 毎週水曜日	4月3日から 毎週水曜日
時 間	13:30~15:00			10:00~11:30
料 金	20,000円	19,000円	各20,000円	

教室名	レディース			
対 象	18歳以上の女性			
会 場	市民体育館	南部体育館	北部体育館	アオーレ長岡
定 員	各60人			
開催日	4月2日から毎週火曜日	4月1日から毎週月曜日	4月3日から毎週水曜日	4月4日から毎週木曜日
時 間	10:00~11:30			
料 金	20,000円	18,500円	各20,000円	

教室名	おとなスポーツ	エアロビクスダンス (ADC)		初心者フットサル	レクスポーツ	女子バスケットボール
対 象	18歳以上	18歳以上		中学生以上		小学6年生以上の女性
会 場	北部体育館	南部体育館	市民体育館	アオーレ長岡		
定 員	60人	60人	40人	各40人		
開催日	4月3日から 毎週水曜日	4月12日から 毎週金曜日	4月10日から 毎週水曜日	4月3日から 毎週水曜日	4月4日から 毎週木曜日	
時 間	19:00~21:00	10:00~11:00	19:30~20:30	19:00~21:00	17:30~19:00	19:00~21:00
料 金	20,000円	各20,000円		18,000円 (事務手数料別)	10,800円 (障害者手帳を持つ人は5,400円)	5回2,000円 (年会費別)